Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Таборинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено:

Директор МКОУ

«Таборинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Белоусов

Приказ №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(Вариант 1)**

**для обучающихся 5 класса**

**на 2023-2024 учебный год**

                                                                                                                   Учитель Бармина С.Ю

с.Таборы

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на 2023-2024 учебный год в соответствии с:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (редакция 2016г);
* Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599;
* Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026
* Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Донецкая специальная школа-интернат № 28»
* Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил с.п.2.4.3648-20 санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
* Календарного годового графика работы образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год.
* Федеральной программы специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. Москва издательский центр «Владос» - 2011 год. Под редакцией В.В.Воронковой

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Настоящая рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции обучающихся в общество.

**Цель предмета:**

-всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;

-повышение уровня их психофизического развития;

-расширение индивидуальных двигательных возможностей;

-комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи предмета:**

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, − лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; − развитие и совершенствование волевой сферы;

− формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и.т.д).

Важнейшим требованием проведения современного урока по физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

В учебном плане на предмет «Адаптивная физическая культура» в 5 классе отводится 3 часа в неделю и  102 часа в год. Продолжительность учебного года 34 недели. Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане.

Количество часов может варьироваться учителем, исходя из структуры учебного года и расписания уроков на текущий год.

Учитель оставляет за собой право изменять тематику календарного планирования в зависимости от сложности недостатков психофизического  развития обучающихся, по необходимости увеличивать количество часов на определенную тему за счет повторения учебного материала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Предмет | Кол-во часов в год | Кол-во часов в неделю |
| 5 | «Адаптивная физическая культура» | 102 | 3 |

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение двух видов результатов личностных и предметных.

**Личностные результаты:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

-участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

-оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; -знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Раздел «Лёгкая атлетика»**

**Ходьба**. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

**Бег.** Медленный бег с равномерной скоростью до 3 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 30 м. Эстафетный бег (30 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

**Прыжки**. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

**Метание.** Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

С целью определения уровня физической подготовленности обучающихся два раза в год проводиться проводится мониторинг в сентябре и мае.

**Раздел «Гимнастика»**

**Гимнастика и акробатика.**

**Строевые упражнения.**

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

-прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений

**Раздел «Лыжная подготовка»**

Теоретические сведения. Занятия ходьбой, как средство закаливания организма, санитарно-гигиенические требования к занятиям. Зимние виды спорта. Практическая ходьба с палками.

Практическая часть:  Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

**Раздел «Подвижные игры. Спортивные игры»**

Подвижные и спортивные игры.

**Пионербол**. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

**Баскетбол.** Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

**Подвижные игры с элементами баскетбола'** "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча.

Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола.

В результате освоения программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся по окончанию  **5**класса   должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**знать**:

-Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;

-Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;

-Правила гигиены после занятий физическими упражнениями;

-Фазы прыжка в длину и с разбега;

-Для чего и когда применяются лыжи;

-Правила передачи эстафеты;

-Что занятия на коньках-средство закаливания;

-Правила игры, расстановка игроков и правила перемещения по площадке;

 -Общие сведения об игре;

-Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами; **Обучающиеся должны уметь:**

-Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет, команды);

-Выполнять исходное положения без контроля зрения;

-Сохранять равновесие на наклонной плоскости;

-Выбирать рациональный способ преодоления препятствий;

-Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;

-Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 метра; прыгать в высоту способом «перешагивания» с пяти шагов разбега;

-Координировать движения рук и ног при беге на коньках по прямой (свободное катание);

-Выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передача и ловля мяча; ведение мяча.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока п/п | № темы,  Урока по теме | Содержание учебного материала | Кол-во часов | |
| План | Факт |
|  |  | **1 ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |
| 1 | 1 | **Вводный урок.** Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения работоспособности и долголетия. ТБ. | 1 |  |
|  |  | **Раздел  «Легкая атлетика»  15ч** |  |  |
| 2 | 1 | Сочетание разновидностей  ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. | 1 |  |
| 3 | 2 | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра | 1 |  |
| 4 | 3 | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4\*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз.  Бег (ходьба) 1000м, без учета времени, или с учетом. | 1 |  |
| 5 | 4 | Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. | 1 |  |
| 6 | 5 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин | 1 |  |
| 7 | 6 | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 |  |
| 8 | 7 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор  10 м). | 1 |  |
| 9 | 8 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор  10 м). | 1 |  |
| 10 | 9 | Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. | 1 |  |
| 11 | 10 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. | 1 |  |
| 12 | 11 | Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи  (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). | 1 |  |
| 13 | 12 | Прыжки через скакалку на  месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки в шаге с приземлением на обе  ноги. | 1 |  |
| 14 | 13 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |
| 15 | 14 | Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | 1 |  |
| 16 | 15 | Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.) | 1 |  |
| 17 | 17 |  | 1 |  |
| 18 | 18 | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 19 | 19 | Метание малого мяча в цель с 3-х шагов, на дальность с разбега способом «из-за спины через плечо». | 1 |  |
| 20 | 20 | Метание малого мяча в цель с 3-х шагов, на дальность с разбега способом «из-за спины через плечо». | 1 |  |
| 21 | 21 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. | 1 |  |
| 22 | 22 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. | 1 |  |
| 23 | 23 | Спринтерский бег. | 1 |  |
| 24 | 24 | Кроссовый бег 500м | 1 |  |
| 25 | 25 | Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |  |
|  |  | **2 ЧЕТВЕРТЬ**  **Раздел  «Гимнастика»** |  |  |
| 26 | 1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. | 1 |  |
| 27 | 2 | Построения и перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. | 1 |  |
| 28 | 3 | Упражнения на дыхание | 1 |  |
| 29 | 4 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 30 | 5 | Упражнения с предметами: с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 31 | 6 | Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп; | 1 |  |
| 32 | 7 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 33 | 8 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 34 | 9 | Упражнения с предметами : с большими обручами. Эстафета « Передай другому».  Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| 35 | 10 | Упражнения на укрепления мышц туловища, рук и ног | 1 |  |
| 36 | 11 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. | 1 |  |
| 37 | 12 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. | 1 |  |
| 38 | 13 | Упражнения в равновесии. Игровые упражнения: «Винтики», «Дровосеки». Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| 39 | 14 | Упражнения с гантелями. | 1 |  |
| 40 | 15 | Упражнения с гантелями. | 1 |  |
| 41 | 16 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |  |
| 42 | 17 | Упражнений для развитие кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 43 | 18 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 44 | 19 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 45 | 20 | Переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
| 46 | 21 | Переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
| 47 | 22 | Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. | 1 |  |
| 48 | 23 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. | 1 |  |
| 49 | 24 | Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением | 1 |  |
|  |  | **3 ЧЕТВЕРТЬ**  **Тема № 3 «Лыжная подготовка»  15ч** |  |  |
| 50 | 1 | Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 51 | 2 | Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. | 1 |  |
| 52 | 3 | Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение с лыжами в руках. | 1 |  |
| 53 | 4 | Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный        бесшажный;  одновременный одношажный). Ходьба на лыжах скользящим шагом. | 1 |  |
| 54 | 5 | Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный        бесшажный;  одновременный одношажный). Ходьба на лыжах скользящим шагом | 1 |  |
| 55 | 6 | Поворот и торможение упором; преодоления холмов и впадин | 1 |  |
| 56 | 7 | Поворот и торможение упором; преодоления холмов и впадин | 1 |  |
| 57 | 8 | Поворот на мести махом; одновременный двухшаговый ход; | 1 |  |
| 58 | 9 | Поворот на мести махом; одновременный двухшаговый ход; | 1 |  |
| 59 | 10 | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 60 | 11 | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 61 | 12 | Передвижение на лыжах 300-800м. за урок. | 1 |  |
| 62 | 13 | Передвижение на лыжах 300-800м. за урок. | 1 |  |
| 63 | 14 | Общеразвивающие упражнения; упражнения для развития гибкости повторный бег отрезками; подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |
| 64 | 15 | Общеразвивающие упражнения; упражнения для развития гибкости повторный бег отрезками; подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |
|  |  | **Тема № 4 «Спортивные игры (подвижные игры) 15** |  |  |
| 65 | 1 | **Волейбол**  Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми.  История развития волейбола. Простейшие правила иры,  расстановка и перемещение игроков на площадке.    Игры на внимание. | 1 |  |
| 66 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 |  |
| 67 | 3 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |  |
| 68 | 4 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |  |
| 69 | 5 | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |
| 70 | 6 | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 71 | 7 | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 72 | 8 | Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 73 | 9 | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |
| 74 | 10 | Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |
| 75 | 11 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |  |
| 76 | 12-13 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 2 |  |
| 77 | 14-15 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 2 |  |
|  |  | **4 ЧЕТВЕРТЬ**  **Тема№4 «Спортивные игры»  24ч( пр)** |  |  |
| 78 | 1 | Настольный теннис*.*Правила  соревнований.  Тактика парных игр.  Подача мяча слева и справа. | 1 |  |
| 80 | 2 | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. | 1 |  |
| 81 | 3 | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. | 1 |  |
| 82 | 4 | *Хоккей на полу.*Правила безопасной игры в хоккей на полу.Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 1 |  |
| 83 | 5 | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 1 |  |
| 84 | 6 | Учебные игры с учетом ранее изученных правил | 1 |  |
| 85 | 7 | Бадминтон.  Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов: открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 |  |
| 86 | 8 | Техника выполнения ударов: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Техника выполнения высоко-далекой подачи. | 1 |  |
| 87 | 9 | Техника выполнения ударов: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Техника выполнения высоко-далекой подачи. | 1 |  |
| 88 | 10 | Игра по упрощенным правилам в бадминтон. | 1 |  |
| 89 | 11 | Игра по упрощенным правилам в бадминтон. | 1 |  |
| 90 | 12 | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4\*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз.  Бег (ходьба) 1000м, без учета времени, или с учетом. | 1 |  |
|  |  | **Баскетбол.** |  |  |
| 91 | 13 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |
| 92 | 14 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |  |
| 93 | 15 | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. | 1 |  |
| 94 | 16 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |  |
| 95 | 17 | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | 1 |  |
| 96 | 18 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |
| 97 | 19 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |
| 98 | 20 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |
| 99 | 21 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |
| 100 | 22 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |
| 101 | 23 | Учебная игра | 1 |  |
| 102 | 24 | Обобщающий урок | 1 |  |
|  |  | Всего | 102 |  |

**Рекомендации по учебно-методическому и  материально-техническому обеспечению образовательной деятельности по предмету**

Материально-технические условия реализации  программы обеспечивают соблюдение:

- санитарно-гигиенических норм образовательного процесса с учетом потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (требования к освещению, к  воздушно-тепловому режиму;к режиму деятельности детей;

-санитарно-бытовых условий с учетом конкретных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: наличие рабочего места в соответствии с ростовозрастными и медицинским показаниями;

-условий пожарной и электробезопасности.

-возможность к беспрепятственному доступу  к объектам инфраструктуры

образовательного учреждения.

Технические средства обеспечения образовательного процесса

**Гимнастический инвентарь**

Скамьи гимнастические

Стенка гимнастическая

Скакалки

Палки гимнастические

Мячи большого тенниса

Маты гимнастические

Коврики гимнастические

**Легкоатлетический инвентарь**

Флажки судейские

Секундомер

Рулетка металлическая

Эстафетные палки

Мяч малый для метания

**Инвентарь для спортивных сооружений**

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Баскетбольные щиты

Набивные мячи

Антенны с карманом для сетки

Мячи футбольные

Сетка волейбольная

Насосы для надувания мячей

Свисток судейский

Скамьи гимнастические

Шахматы, шашки

Стол для настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Ракетки для бадминтона

Воланы для бадминтона

Конуса

Аптечка

**Набор для подвижных игр**

Бильярд (малый)

Кегли

Мишень «дартс» детская

Методическое пособие с описанием игр.

**Литература**

1.Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 c.

2. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие для студентов педвузов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.

3. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204 с.

4. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. пособие для педвузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 c.

5. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М.: ИЦ Академия, 2012. 304 c.

6. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для инститтов физ. культуры. - М .: ФиС, 1982. - 224 с.

7. Дианов Д.В., Радугина Е.А., Степанян Е.Д. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. – М.: КноРус, 2012. – 184 c.

8. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы обучающихся с нарушением интеллектуального развития: Учебное пособие. - второй изд. - М .: НПО «МОДЭК», 2004. - 224 с.Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 c.